ESSENTIEL santé MAGAZINE

BIMESTRIEL DES ADHÉRENTS DES MUTUELLES D'HARMONIE MUTUELLES

SOCIÉTÉ

Chirurgie esthétique : ce qu'il faut savoir

SANTÉ

Drogue : détecter et aider

PRÉVENTION

Urgences, mode d'emploi





SOMMAIRE >



7
Prendre sur son temps libre. Et transmettre des compétences.



10
À l'annonce d'une maladie grave, les moments de solitude sont nombreux.



13
L'urgentiste est un médecin spécialement formé pour répondre aux appels.

Ce numéro comporte quatre encarts : "Assemblées de section 2008" pour l'Est, "Assemblées départementales" pour l'Ouest, "Assemblée de section" pour l'Ille-et-Vilaine, et "Harmonie Santé Services" pour Mutuelle Atlantique.

De vous à nous

Une question de santé ? Un sujet de société ou une réaction à un article publié ? La rédaction du magazine est attentive à toutes les suggestions qu'elle reçoit. N'hésitez pas à nous écrire et à nous communiquer vos souhaits.
Par mail : essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr
Par courrier : Essentiel Santé Magazine, Centre Espace Performance, Bât. G, 35769 Saint-Grégoire Cedex.

PLUS PROCHES, PLUS HUMAINS, PLUS UTILES

Contact lecteurs : essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr

Magazine bimestriel paraissant cinq fois par an, édité par Harmonie Mutuelles (union soumise aux dispositions du livre III du code de la mutualité). Siret : 479 834 012 000 11. Centre Espace Performance, Bât. G, 35769 Saint-Grégoire Cedex. Tél. : 02 23 25 24 00 › **Directeur de la publication :** Guy Herry › **Directrice presse-rédactrice en chef :** Anne-Marie Guimbretière › **Assistante de direction :** Armelle Collouard › **Rédactrices en chef adjointes pages spéciales :** Marie-France Lacour, Brigitte Imber › **"Essentiel Santé Magazine"** est sous copyright › **Tirage :** 1 874 700 exemplaires › **Le numéro :** 0,49 € › **L'abonnement :** 2,45 € › **Publication membre** de l'ANPCM, du SPS et de la FNPS › **Conception-réalisation :** SEQUOIA ETC. Paris › **Photo de couverture :** I. Hanning/REA › **Impression :** Presses de Bretagne, ZI Sud-Est, rue des Charmilles, 35577 Cesson-Sévigné Cedex › **N° Commission paritaire :** 0912 M 08162 › **ISSN :** 1771-2718 › **Dépôt légal :** à parution.



“ALD : agir vrai !”

Aujourd’hui, près de 8 millions d’assurés ont une “affection de longue durée”, dite ALD. Les soins correspondants leur sont, en principe, remboursés à 100 % du tarif conventionnel par l’assurance maladie. Mais en réalité, selon un rapport officiel, des sommes non négligeables peuvent rester à la charge de ces personnes, en raison du forfait hospitalier, de la franchise instaurée en 2004, et surtout des dépassements pratiqués par les professionnels de santé. La Haute Autorité de Santé, dans un avis récent, évoque l’incohérence des objectifs en matière de qualité des prises en charge médicales.
À l’occasion de la loi de financement de l’assurance maladie pour 2008, le gouvernement n’a retenu aucune des mesures qui lui étaient proposées pour limiter les dépassements. Il a aggravé les restes à charge, notamment des personnes en ALD en instaurant de nouvelles franchises. Il a remis en cause la solidarité bien-portants/ malades, en ne faisant payer que les malades. Est-ce cohérent ?
Les dépenses des personnes en ALD représentent près de 60 % des remboursements de l’assurance maladie. C’est pourquoi il est urgent d’agir “vrai” pour permettre un accès plus équitable à des soins de qualité. C’est l’objectif que visent les mutuelles d’Harmonie Mutuelles en soutenant le développement de “Priorité santé mutualiste”.

Guy Herry
Président d’Harmonie Mutuelles



BSIP

Les franchises médicales en pratique

Le gouvernement a annoncé l’été dernier une série de mesures visant à réduire les dépenses de l’assurance maladie. Une bonne partie d’entre elles met les patients à contribution.

La franchise sur les médicaments est de 50 centimes d’euro par boîte. Les 50 centimes d’euro sont déduits du remboursement effectué par l’assurance maladie. Par exemple, pour une boîte de médicaments coûtant 10 euros, remboursée à 65 %, l’assurance maladie remboursera 6 euros au final (6,50 euros moins 0,50 euro de franchise). Pour les personnes bénéficiant du tiers payant, le montant de la franchise sera déduit sur un remboursement ultérieur, une consultation par exemple.
La franchise sur les actes paramédicaux est de 50 centimes d’euros par acte. Il s’agit de tous les actes effectués par les infirmiers, les masseurs-kinésithérapeutes, les orthoptistes, les orthophonistes et les pédicures. Si plusieurs actes sont effectués par un même professionnel de santé dans la même journée, un plafond de 2 euros par jour a été mis en place. Par exemple, si la même infirmière passe pour effectuer trois actes, le matin puis le soir, la franchise ne pourra excéder 2 euros pour la journée, même si ce sont 6 actes qui ont été réalisés.
La franchise sur les transports est de 2 euros par transport. Elle concerne les transports en taxi, véhicule sanitaire léger et ambulance. Elle ne s’applique pas en cas d’urgence. Un plafond journalier est fixé à 4 euros par jour par transporteur pour un même patient. Cela veut dire par exemple qu’en cas d’aller-retour en transport sanitaire, les deux trajets sont soumis à la franchise, soit 4 euros au total.

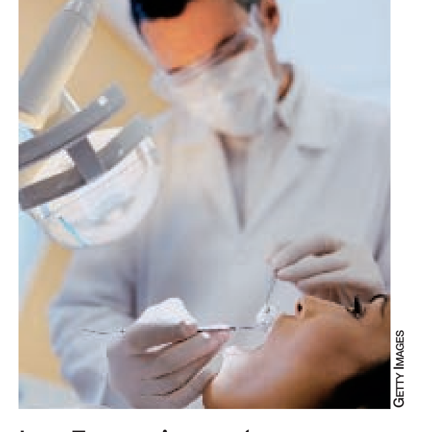
Qui est concerné ?
Tous les assurés, y compris les personnes en affection de longue durée (ALD), à l’exception des bénéficiaires de la couverture maladie universelle complémentaire, des enfants et jeunes de moins de 18 ans, et des femmes enceintes. Le montant global des franchises pour chaque patient est plafonné à 50 euros par an. ●

Franchises non remboursées : pourquoi ?

Les mutuelles ne peuvent prendre en charge les franchises dans le cadre des contrats responsables. Si elles le faisaient, les contrats se verraient appliquer une taxe qui entraînerait une hausse de cotisations d’au moins 10 % pour les adhérents.

Social :
une base de données pour des informations localisées
www.bdsl.social.gouv.fr

La Base de données sociales localisées (BDSL) qui rassemble des données issues d'une quinzaine d'organismes institutionnels (ministères, conseils généraux, Cnaf, Cnam, Unedic...) est désormais accessible à tout public. Cette base contient une cinquantaine d'indicateurs (chômage, logement, accès aux soins, etc.). Elle permet ainsi des comparaisons entre les territoires et un suivi dans le temps.


GETTY IMAGES

Les Français aux bons soins de leurs dents

Avec désormais plus de deux tiers des Français qui se rendent au moins une fois par an chez leur chirurgien-dentiste, la prévention porte ses fruits, déclare l'Association dentaire française (ADF). Côté tendance, les patients qui hier consultaient en cas de douleur, puis pour remplacer des dents absentes, se préoccupent désormais de plus en plus de prévention et d'esthétique.

116 millions d'euros c'est le montant des économies réalisées, en 2007, par l'assurance maladie grâce au programme de lutte contre les abus et les fraudes, qu'ils émanent de patients, de professionnels et d'établissement de santé, ou d'employeurs.

Un chèque santé pour les foyers les plus modestes

Les modalités pour bénéficier de l'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé viennent d'être simplifiées par la mise en place d'un chèque santé. Le "chèque santé", ou aide, pour une complémentaire santé, s'adresse aux personnes dont les revenus sont au-dessus du plafond donnant droit à la CMU (606 € par mois), mais inférieurs à 727 € par mois (pour une personne seule en métropole).
Pour en bénéficier, les personnes concernées doivent remplir un formulaire et joindre les pièces justificatives nécessaires (résidence, ressources...). En cas d'acceptation de leur demande, elles recevront une attestation-chèque (d'une valeur de 100 à 400 €, par personne composant le foyer en fonction de son âge ou de sa situation familiale) à transmettre à l'organisme complémentaire de leur choix. Contactez votre caisse d'assurance maladie du régime obligatoire ou allez sur le site de l'assurance maladie : www.ameli.fr/.


GETTY IMAGES

SUR INTERNET

www.automesure.com
Un outil d'aide au suivi de sa santé, pour mieux se soigner ou prévenir certaines maladies, sans toutefois se substituer au médecin. Mis au point par l'École de médecine Broussais-Hôtel-Dieu à Paris, ce site propose une douzaine de "check-up", dont un test de dépendance à l'alcool.



www.cmu.fr
La couverture maladie universelle de base (CMU), garantissant l'accès aux soins des personnes démunies, concerne aujourd'hui 1,7 million de personnes en France.
Et 4,8 millions de personnes bénéficient de la CMU – C (soit une prise en charge à 100 % de leur soin).
Un site à consulter pour toute information pratique : conditions pour y avoir droit, démarches à effectuer, liste des organismes complémentaires volontaires...



www.conso.net : l'outil pour consommer plus "juste"
Récemment enrichi, le site de l'Institut national de la consommation (INC) offre encore plus d'informations pratiques, dont des liens avec les 18 associations nationales de consommateurs agréées, ou encore, par exemple, un tableau de bord budgétaire, à télécharger, pour suivre et calculer son budget.


GETTY IMAGES/P. DAZELLEY

Que manger pendant sa grossesse ?

Il n'est pas toujours facile pour les futures mamans de savoir quelle alimentation convient le mieux à leur santé et à celle de leur bébé. C'est pourquoi l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) vient de mettre à leur disposition Le guide nutrition pendant et après la grossesse, qui leur permet de disposer de repères validés par des professionnels de santé. Besoins nutritionnels, choix et conservation des aliments, fringales, nausées, poids, tabac, vitamines, activité physique, allergies, allaitement… 52 pages de conseils simples et synthétiques.
Ce guide est disponible auprès des professionnels de santé (gynécologues, sages-femmes, pédiatres…) ou sur commande sur le site www.mangerbouger.fr.

Il peut également être téléchargé sur www.inpes.sante.fr, rubrique "Catalogue", thème "nutrition".

INPES
42, bd de la Libération
93203 Saint-Denis Cedex
Tél. : 01 49 33 22 22
Fax : 01 49 33 23 90

36 % des restaurateurs et cafetiers faisaient état d'un impact positif sur la fréquentation de leur établissement après l'interdiction complète de fumer, d'après une enquête réalisée fin 2007 par l'association Droit des non-fumeurs. Seulement 7 % d'entre eux se plaignaient d'une baisse de fréquentation.

Nutrition :
les pratiques évoluent doucement

La consommation de fruits et légumes des adultes montre des signes encourageants. C'est l'un des principaux motifs de satisfaction de l'*Étude nutrition-santé* présentée fin 2007 par l'Institut national de veille sanitaire (INVS). En revanche, les pratiques des enfants restent en deçà des espérances : ils consomment encore insuffisamment de fruits et légumes (pour 58 % d'entre eux) et trop de glucides simples provenant de produits sucrés. On constate cependant une stabilisation de leur surpoids et de leur obésité, par rapport au début des années 2000.


GETTY IMAGES


PHOTONONSTOP/MAURITIUS

Alcool : un rôle confirmé dans l'apparition du cancer

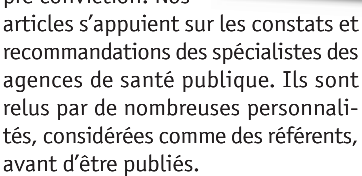
L'alcool serait à l'origine de l'apparition de 23 000 cancers chaque année en France, soit 9 % des décès par cancer chez l'homme et 3 % chez la femme. C'est ce qu'indique un rapport publié en 2007 par l'Académie de médecine, conjointement avec les organismes de recherche et de lutte contre le cancer. L'alcool serait ainsi la deuxième cause avérée de cancer, après le tabac.

30 % des internautes recherchent de l'information santé sur internet, selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Seuls 40 % d'entre eux déclarent vérifier l'origine des informations obtenues alors que c'est très important (voir *Essentiel Santé Magazine*, novembre 2007, pages 18-19 "Surfer bien informé").

À nos lecteurs

Certains lecteurs ont réagi à l'article titré "Faut-il manger bio ?", paru dans le dernier numéro. Parfois "peinés", voire "choqués" par notre position sur le sujet. Ce sujet d'actualité touche toutes les sensibilités et provoque de nombreux débats. Or, certaines formulations – peut-être maladroites – ont pu entraîner des incompréhensions sur le sens des informations publiées. Dire que les aliments issus de l'agriculture traditionnelle sont meilleurs qu'autrefois, ou que le bio n'est pas une assurance santé, par exemple, a été considéré par quelques-uns comme "réducteur" ou "erroné".
Notre rôle n'est pas de prendre position "pour" ou "contre" le bio, mais simplement de poser des questions, en donnant la priorité à une information "vérifiée", à jour des dernières connaissances dans les domaines traités. Notre démarche d'information consiste à donner à nos lecteurs les éléments qui leur permettront de se faire leur propre conviction. Nos articles s'appuient sur les constats et recommandations des spécialistes des agences de santé publique. Ils sont relus par de nombreuses personnalités, considérées comme des référents, avant d'être publiés.
Nous continuerons à aborder des sujets société ou santé dans cet esprit.

La rédaction



KIOSQUE

"Guide des droits et devoirs des consommateurs en aides techniques"

Publié par l'Association des paralysés de France (APF), en partenariat avec l'UFC Que Choisir, pour accompagner les personnes en situation de handicap, et leur famille, dans leur achat d'aides techniques. Avec des conseils juridiques, des questions-réponses et des adresses utiles. Disponible gratuitement auprès des délégations départementales de l'APF. Toutes leurs coordonnées sur www.apf.asso.fr, rubrique "L'APF en France".
Association des paralysés de France, 17, boulevard Auguste-Blanqui, 75013 Paris.
Tél. : 01 53 62 84 00.

"Guide du représentant des personnes handicapées 2008"

La Fédération nationale des accidentés du travail et des handicapés (Fnath) a décidé de mettre à jour son guide. Il donne les clés pour représenter une personne handicapée ou, plus simplement, pour en savoir plus sur ses droits. Téléchargeable sur le site www.fnath.com.
Fnath, 47, rue des Alliés, 42030 Saint-Étienne Cedex 2.

"La dépendance : faire face ensemble"

Dans une coédition entre les éditions Pascal et la Mutualité Française (2007, 256 p. 12,50 €), Jean-Loup Julien propose un vade-mecum pour aider à prendre les bonnes décisions face à la perte d'autonomie des personnes âgées.
En vente en librairie.



Réa/I. Hanning

Bénévole

Donner pour exister ?

S'engager dans le bénévolat, c'est possible, facile et enrichissant. Mais à qui s'adresser ? Comment s'impliquer si l'on dispose de peu de temps ? Exploration du champ des possibles.

Valoriser son bénévolat

Un bénévole n'a pas, par définition, de contrat. Comment, dès lors, justifier d'une fonction bénévole devant un employeur ou un jury de VAE (validation des acquis par l'expérience) ? Grâce au Passeport Bénévole®, lancé en octobre 2007 par France Bénévolat, en collaboration avec l'ANPE (Agence nationale pour l'emploi) et de l'Afpa (Association pour la formation professionnelle des adultes), c'est désormais plus facile. Sur ce support, chacun peut faire inscrire, par son association, la fonction qu'il exerce et le temps qu'il y passe. À demander à son association ou directement à France Bénévolat.

Animation sportive, conseil juridique, alphabétisation, soutien scolaire, accueil téléphonique, bricolage, jardinage... Dans un monde de plus en plus marchand, la liste des services que l'on peut gratuitement rendre à ses concitoyens est (heureusement) longue. Difficile pourtant de sauter le pas vers le bénévolat. Selon une étude de l'Odas*, deux tiers des non-bénévoles estiment qu'ils n'ont pas le temps ou veulent conserver leur temps libre. Le bénévolat requiert certes un engagement, mais il peut être ponctuel : 70 % des implications individuelles sont occasionnelles. Bien sûr, il ne s'agit pas de laisser tomber en cours d'année un enfant à qui on offre un soutien scolaire. Il suffit tout simplement de choisir les missions ponctuelles ou temporaires que les associations proposent en permanence. Pour les connaître, le mieux est d'aller sur le site de France Bénévolat (www.francebenevolat.org), réseau national qui met en relation bénévoles et associations. Il suffit d'entrer son code postal pour voir apparaître une liste de missions. On peut affiner la recherche en choisissant un domaine d'activité, des créneaux horaires, etc.

Si l'on n'a pas internet, il est possible de s'adresser à sa mairie, qui orientera vers un centre d'accueil France Bénévolat ou un centre associatif. C'est ce qu'a fait Renaud, ingénieur à Lille, quand il s'est retrouvé à la recherche d'un emploi. "Je voulais offrir un peu de mon temps pour faire du soutien scolaire", témoigne-t-il. France Bénévolat l'a mis en relation avec l'association la CLÉ (Comprendre, Lire, Écrire). La structure l'a accueilli, guidé et lui a proposé de choisir entre plusieurs jeunes en difficulté, celui qu'il se sentait capable d'aider. Aujourd'hui, Renaud est heureux : "La satisfaction issue de ces cours m'a ouvert les yeux. Je me demande si je ne vais pas orienter ma recherche d'emploi vers la formation professionnelle, quelque chose



Réa/M. Mesciemento

Le temps moyen que donne un bénévole est de 2 h 30 par semaine. Seulement 14 % du temps bénévole en France est consacré au domaine social. Près de 50 % du temps est consacré aux domaines culturel et sportif.

qui ait un rapport avec la pédagogie." Beaucoup de bénévoles évoquent, comme Renaud, un enrichissement personnel. Au-delà du sentiment d'être utiles, ils donnent un sens à leur vie, découvrent une autre vie sociale. Ils se découvrent parfois des talents cachés… Sans compter les nouvelles compétences acquises ! Définitivement, du gagnant-gagnant pour l'individu (l'aidé et l'aidant), pour la société, mais aussi pour l'État, qui peut s'appuyer, en France, sur un réseau de bénévoles exceptionnel. Alors pourquoi pas vous ?

Capucine Casati

**Étude réalisée durant l'été 2007 par l'Observatoire national de l'action sociale décentralisée sur Tournon-sur-Rhône (Ardèche) et Tain-l'Hermitage (Drôme), deux communes très impliquées dans le bénévolat.*

Pour en savoir plus

Ils mettent en relation des volontaires et des associations :

France Bénévolat :
127, rue Falguière, 75015 Paris.
www.francebenevolat.org
Tél. : **01 40 61 01 61.**

Espace Bénévolat :
130, rue des Poissonniers, 75018 Paris.
www.espacebenevolat.org/index.asp
Tél. : **08 21 21 08 08** (coût d'un appel local).

Passerelles et compétences :
17, boulevard Delessert, 75016 Paris.
Uniquement sur des missions qui nécessitent des compétences professionnelles.
www.passerellesetcompetences.org
Lyon : 06 20 30 51 92
Nantes : 06 14 42 85 02
Nord/Paris : 01 47 56 91 43
Poitou-Charentes : 09 64 28 56 55
Strasbourg : 06 08 95 53 42

Apriles (Agence des pratiques et initiatives locales) :
250 bis, bd Saint-Germain,
75007 Paris. Tél. : **01 44 07 02 52.**
www.apriles.net

POINT DE VUE

« Le bénévolat à la portée de tous »



DR

Dominique Thierry, vice-président de France Bénévolat, responsable des études

La France compte environ 14 millions de bénévoles associatifs, 2 millions de plus qu'il y a cinq ans. A-t-on encore besoin de bénévoles ?

Plus que jamais. Il existe aujourd'hui 1,1 million d'associations et près de 70 000 sont créées chaque année, avec un taux de survie d'environ 50 % sur cinq ans. C'est un milieu très riche d'idées, de nouveaux projets. Le seul frein : le manque de ressources humaines. Avec plus de bénévoles, les associations en feraient bien plus !

Qui est bénévole aujourd'hui ?

Tout le monde. Un retraité qui veut rester actif, un chômeur ou un étudiant qui souhaite donner de son temps libre, un salarié qui veut donner un sens à ses efforts… Chacun ses motivations, chacun son bénévolat. Tant que la volonté première est de donner pour les autres.

A-t-on besoin de compétences pour être bénévole ?

Chacun peut trouver une mission adaptée à ce qu'il peut apporter. Une formation peut être – et elle l'est souvent – dispensée par l'association. Mais certaines compétences, comme la comptabilité, sont très recherchées. Beaucoup d'associations cherchent ainsi des trésoriers.



L'activité bénévole représente en France environ l'équivalent d'un million de temps pleins, mais, bien sûr, ils n'occupent pas la place d'un million de salariés, car les activités des bénévoles ne se situent pas sur des activités marchandes ou solvables.

Réa/I. Hanning

Maladie grave : comment réagir ?

Tout peut commencer par une douleur, une toux suspecte. Puis viennent les premiers examens. Et un jour tombe le diagnostic d'une maladie grave. Un bouleversement… face auquel il est possible de rebondir.

CORBIS

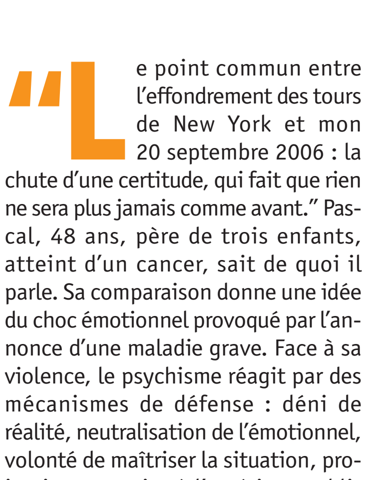
Après l'annonce, à combien de diagnostics,



TÉMOIGNAGE

“ La sclérose en plaques brise une vie. J'ai appris ma maladie à 22 ans. Mais j'ai décidé d'être plus fort que les autres : j'ai écrit un livre qui m'a servi d'exutoire, fondé une association. Et, surtout, j'ai rencontré celle qui est devenue la mère de ma fille, avec qui je suis heureux. Bien sûr, ma vie est difficile : mon traitement est lourd, je suis actuellement sous chimiothérapie. Pour prendre l'avion, cet été, j'ai dû avoir recours à un fauteuil roulant… Il n'empêche : je suis parti avec les miens ! Je veux réussir ma vie familiale et professionnelle, en dépit de la maladie. ”

Arnaud Gautelier, président de l'association Notre sclérose et auteur de *Ma sclérose, j'te plaque* (éd. Philippe Rey, 2006. 14 €).



“Le point commun entre l'effondrement des tours de New York et mon 20 septembre 2006 : la chute d'une certitude, qui fait que rien ne sera plus jamais comme avant.” Pascal, 48 ans, père de trois enfants, atteint d'un cancer, sait de quoi il parle. Sa comparaison donne une idée du choc émotionnel provoqué par l'annonce d'une maladie grave. Face à sa violence, le psychisme réagit par des mécanismes de défense : déni de réalité, neutralisation de l'émotionnel, volonté de maîtriser la situation, projection agressive à l'extérieur, sublimation, passivité ou combativité. “Il est important que l'entourage respecte ces réactions de protection”, souligne Christophe Fauré, psychiatre spécialiste de l'accompagnement des malades. Amandine, “rescapée” de 25 ans, confirme : “J'avais besoin de silence et de solitude pour affronter ma maladie. J'ai apprécié que ma famille l'accepte.” Quand les repères volent en éclat, il est en effet essentiel de compter sur sa famille et ses amis. Pour cela, il importe d'exprimer avec simplicité ses besoins. Demander par exemple d'être accompagné par un proche dans ses visites médicales : il pourra répéter

QUELQUES RÉFLEXES SIMPLES

› Partager

Les associations de malades permettent de partager son vécu et d'échanger des conseils pratiques. Plusieurs sont référencées sur le site du Collectif interassociatif sur la santé (CISS) : http://www.leciss.org/le-ciss/les-associations-membres.html
CISS : 5, rue du Général-Bertrand, 75007 Paris.

› Se documenter

Attention, l'information trouvée sur internet n'est pas toujours fiable… Voici une liste de sites agréés par la Haute autorité de santé (HAS) :

- des sites généralistes avec un volet concernant les maladies graves et des forums : www.atoute.org et www.e-sante.fr ;
- un site avec un portail spécialisé dans les maladies graves : www.medicalistes.org ;
- un site spécialisé dans les maladies orphelines : www.orpha.net ;
- pour le cancer, à la demande des malades, 27 hôpitaux sont désormais équipés d'Espaces de rencontre et d'information (ERI).



de traitements, de contrôles le malade sera-t-il confronté ?

ensuite les paroles du médecin que l'on n'aura pas, ou mal, entendues. Il est fréquent pour autant de voir progressivement s'éloigner certains amis : "Ceux qui viennent d'apprendre le diagnostic ne savent souvent pas comment parler et prennent alors leurs distances. J'encourage les patients à dire leur peine, sans colère, pour (re)nouer éventuellement le dialogue", propose le Dr Françoise May-Levin, coordinateur de groupes de parole à la Ligue contre le cancer.
Le dialogue est effectivement l'une des clés de la lutte contre la maladie et, de fait, de la réussite d'un traitement. Qualité du dialogue avec son entourage d'abord. Qualité du dialogue avec l'équipe médicale (spécialistes, infirmières et médecin traitant) aussi. "Le médecin, en mettant en place une stratégie thérapeutique, place le malade dans l'action", explique le Dr Mario Di Palma, chef de département à l'Institut Gustave-Roussy. Exposer ses symptômes, poser ses questions – voire ses réactions – par écrit, c'est aussi un premier pas pour affronter lucidement la maladie. ●

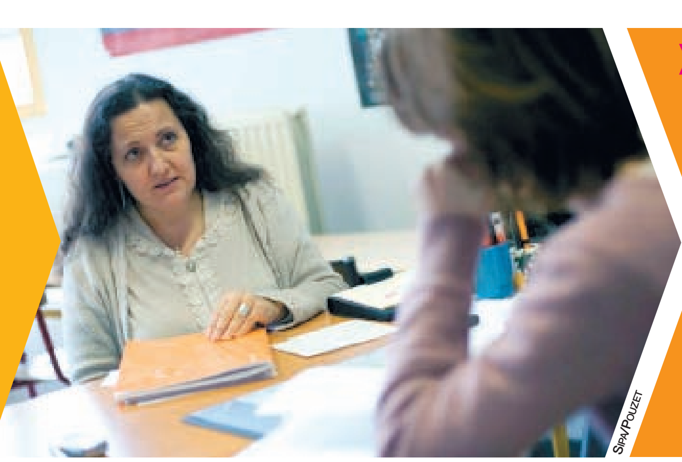
Marie Zawisza

POINT DE VUE

"Gérer l'angoisse de l'entourage"

"Le malade traverse toujours une période dépressive, marquée par une tonalité très proche de celle du deuil. Il doit en effet accepter de renoncer à certains projets - acheter une maison, partir en vacances, faire un bébé - et perdre la teneur de sa vie d'hier.
Il est important de respecter ce temps psychique. Pour lui permettre ensuite d'affronter la maladie.
Le malade doit aussi gérer l'angoisse des réactions de l'entourage. Il met en place des mécanismes de défense inconscients : banalisation, déni, évitement ou, au contraire, surinvestissement. Le patient doit savoir solliciter de l'aide, sans reproches, en disant par exemple : "Je me sens abandonné", plutôt que "Tu m'abandonnes". Et apprendre à demander peu de choses à beaucoup de monde, plutôt que beaucoup à peu de personnes, pour ne pas les submerger. De même, il est bon que les proches formulent clairement ce qu'ils sont capables de donner."

Christophe Fauré,
psychiatre spécialisé dans l'accompagnement des malades et de leurs proches, auteur de *Vivre ensemble la maladie d'un proche* (éd. Albin Michel, 2005. 19 €).



SIPA/POUZET

Obtenir une assistance sociale et juridique

- De nombreux hôpitaux proposent des services sociaux qui accompagnent le malade lorsque celui-ci doit, par exemple, changer de métier ou s'arrêter de travailler. Le cas échéant, on peut s'adresser au service social de son lieu d'habitation.

- Santé Info Droits, au **0810 004 333.** Des écoutants spécialisés informent les patients et leur famille sur leurs droits et assurances.

Chirurgie esthétique : ce qu'il faut savoir

Dans une société avide de jeunesse et de perfection, les Français ont de plus en plus recours à la chirurgie plastique. Gare cependant à prendre un minimum de précautions.

De 150 000 à 200 000. C'est le nombre d'opérations de chirurgie esthétique réalisées en France chaque année. En tête des interventions les plus fréquentes : le lifting du visage, l'augmentation du volume des seins, la liposuccion (aspiration des amas graisseux) et la rhinoplastie (chirurgie du nez)[1].
Plébiscitée par une population en quête d'apparences, la chirurgie plastique connaît un véritable essor depuis 15 ans. L'important pour les patients est d'avoir un physique agréable, gage de reconnaissance sociale. "Entre 1990 et 2000, on a fait croire aux gens que le bonheur était au bout du bistouri", déplore le Dr Pierre Nahon, chirurgien esthétique.
Longtemps réservée aux femmes, la chirurgie plastique conquiert maintenant les hommes. Ils aiment regarnir leur calvitie, gommer leurs poignées d'amour ou réduire les poches sous leurs yeux (la blépharoplastie). Les raisons invoquées sont toujours très diverses : se plaire, mettre fin à un complexe, mais aussi faire plaisir à son compagnon, coller aux effets de mode… "J'ai vu des jeunes filles qui avaient une très jolie poitrine mais qui voulaient la rendre plus opulente", regrette le Dr Nahon.
Attention enfin, car la profession n'est pas dénuée d'usurpateurs. En France, moins de 500 praticiens sont reconnus par le Conseil de l'ordre comme chirurgiens esthétiques. Or plus de 3 000 opéreraient ! Il y a des précautions à prendre. Il faut par exemple vérifier sur la liste de l'Ordre national des médecins, si le chirurgien est qualifié en CPRE[2]. De plus, il faut choisir son chirurgien selon sa spécialité et s'assurer qu'il délivre un devis détaillé, obligatoire depuis 1997. Des conseils d'autant plus importants qu'avec 10 % de demandes en plus par an, la chirurgie plastique a encore de beaux jours devant elle… •

Sandra Mathorel

1. Source : Syndicat national de chirurgie plastique et reconstructrice.
2. Chirurgie plastique reconstructrice et esthétique.

Et la médecine esthétique ?

Beaucoup préféreraient conserver leur capital jeunesse sans chirurgie. La médecine, dite esthétique, offre cette possibilité. Injections de toxine botulique ou d'acide hyaluronique pour combler les rides, séances de laser pour atténuer les taches brunes du visage ou mésothérapie pour brûler les graisses… Mais attention, "la médecine esthétique, tout comme la chirurgie, n'est pas un produit !" prévient le Dr Nahon. Cette médecine lucrative s'étant développée dans l'opacité, trois universités (Paris, Montpellier, Bordeaux) viennent d'instaurer un nouveau diplôme intitulé "médecine morphologique et anti-âge".

Pour en savoir plus

- Syndicat national de chirurgie plastique et reconstructrice : 26, rue de Belfort, 92400 Courbevoie. Tél. : **01 46 67 74 85.** **www.esthetique-chirurgie.org**
- Le portail de la chirurgie esthétique en France (agréé par la profession) : 180, bd Haussmann, 75008 Paris. **www.chirurgiens-plasticiens.org**
- Conseil national de l'ordre des médecins : **www.conseil-national.medecin.fr**

À lire

La chirurgie esthétique, par le Dr Pierre Nahon, éd. Le Cavalier bleu, coll. Idées reçues, novembre 2007. 9 €.



PHOTONONSTOP/MAURITIUS


PHANIE/GARO

Urgences Mode d'emploi

En cas d'urgence médicale, le premier réflexe doit être de composer le 15. Au bout du fil, un médecin-régulateur établit rapidement un premier diagnostic et apporte la réponse la plus adaptée : envoi des pompiers, d'une ambulance, d'un médecin de garde, ou simple conseil téléphonique.

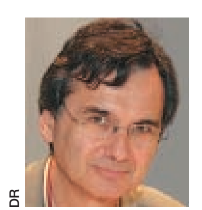




Il existe en France une centaine de Samu, soit un par département.
10 millions d'appels arrivent chaque année jusqu'aux plates-formes téléphoniques du 15.

BSIP ; PHANIE/ALIX

POINT DE VUE


DR

Patrick Goldstein, chef du Samu de Lille et président de la Société française de médecine d'urgence

“Le 15 est capable d'évaluer le degré d'urgence”

"Il faut bien savoir qu'en composant le 15, le numéro du Samu, un médecin qui est spécialement formé pour évaluer précisément le degré d'urgence vous prendra en charge. Il prend en compte non seulement l'état du patient, mais aussi d'autres facteurs, comme son âge ou ses antécédents de santé. Par exemple, un enfant asthmatique ayant subitement des difficultés respiratoires sera immédiatement secouru afin d'éviter une crise qui pourrait lui être fatale."

Penser aux "urgences" évoque souvent les services qui, au sein d'un hôpital, accueillent chaque année près de 15 millions de Français. Or les urgences sont plus que cela : "C'est un dispositif médical très complet. Sa mission : intervenir auprès des personnes ayant besoin d'un diagnostic rapide et, le cas échéant, d'une réponse thérapeutique. Le tout dans les plus brefs délais", explique Patrick Goldstein, président de la Société française de médecine d'urgence.

Les urgences dites "vitales" concernent le patient qui risque de perdre la vie dans les minutes ou les heures qui suivent. C'est le cas de l'infarctus du myocarde, de l'accident vasculaire cérébral (AVC), du traumatisme crânien ou de la crise d'asthme aiguë. Attention : certains autres cas d'urgences "non vitales" (se faire recoudre un doigt) peuvent aussi nécessiter une intervention rapide.

Urgence réelle ou non ?

Mais comment savoir si un cas exige une intervention médicale d'urgence ? Difficile pour un patient ou son entourage de bien évaluer la gravité de son état. Une simple douleur dans le bras peut ainsi être considérée comme bénigne, alors qu'il s'agit peut-être d'un début d'infarctus. À l'opposé, une forte douleur abdominale chez l'enfant peut paniquer les parents, alors qu'elle est souvent le symptôme d'une maladie virale bénigne.

Dans tous les cas, l'avis d'un médecin est essentiel. Mais au milieu de la nuit ou du week-end, impossible souvent d'appeler son médecin généraliste.

Au moindre doute, le réflexe est donc de composer le 15, le numéro du Service d'aide médicale d'urgence (Samu). Situées généralement dans les hôpitaux, ces plates-formes téléphoniques (une par département) doivent assurer une écoute permanente, déterminer et déclencher dans les plus brefs délais une réponse adaptée, organiser le transport du patient, et préparer le cas échéant son accueil à l'hôpital.

Selon les statistiques, la moitié des appels au 15 se sont conclus en 2004 par un simple conseil téléphonique du médecin régulateur, et 15 % seulement ont généré le départ d'un véhicule du Service mobile d'urgence et de réanimation (Smur). Entre les deux, la réponse varie selon la nature de l'urgence : envoi des pompiers (24 % des cas), d'une ambulance privée (8 %) ou

visite d'un médecin libéral de garde, à domicile ou à son cabinet, dans le cadre de la "permanence des soins" (22 %).
La régulation médicale est d'ailleurs assurée au sein de ces plates-formes par des médecins généralistes libéraux et des médecins hospitaliers. C'est cette collaboration qui traduit l'efficacité de l'organisation.
Si l'urgence n'est pas vitale, le 15 peut dans certains cas conseiller au patient de se rendre au service des urgences de l'hôpital par ses propres moyens. "Mais, si la personne est en difficulté, il ne faut en aucun cas la transporter soi-même, prévient Patrick Goldstein, car son état risquerait de s'aggraver pendant le trajet."

Savoir pour organiser

Appeler le 15 permet aussi de gagner beaucoup de temps. "Non seulement le médecin régulateur du Samu est capable de faire un premier diagnostic à distance, mais il a la possibilité d'envoyer le patient directement dans le bon service grâce à une base de données qui l'informe des spécialités de chaque hôpital et de leurs disponibilités en temps réel, remarque Daniel Jannière, médecin-chef du Samu à l'hôpital Necker de Paris. Dans le cas d'un doigt sectionné, par exemple, le 15 indique où se trouve le chirurgien capable d'opérer. Cela vaut mieux que de partir aux urgences de l'hôpital le plus proche, lequel risquera de le réorienter ailleurs, et ce sera autant de temps perdu."
Plutôt efficace, et bien organisé, le dispositif des urgences français demeure complexe à gérer car il fait intervenir différents corps de métiers dont les avis divergent parfois. Pompiers et médecins de garde débattent ainsi régulièrement de la répartition de leur rôle avec le Samu. Les premiers se plaignant de devoir attendre trop longtemps la décision du 15 pour intervenir, alors qu'ils sont censés pouvoir être les premiers sur les lieux. Les seconds n'étant plus toujours d'accord pour assurer une "permanence des soins" toute la nuit. "Des conflits existent, bien sûr, reconnaît Patrick Goldstein, mais au moment de l'urgence, ils s'effacent et chacun assure pleinement sa mission." En attendant, le gouvernement vient de créer un comité de pilotage pour trouver des solutions et mieux coordonner les acteurs de la profession. •

Yves Lusson

Faire le 15 en cas de problème vasculaire

Si tout le monde adoptait le réflexe du 15 immédiatement après les premiers signes d'un accident vasculaire (cardiaque ou cérébral), plus d'un tiers des séquelles et de nombreux décès pourraient être évités.

Source : Journée de l'urgence vasculaire



Attention, le 15 n'est pas un service d'information médicale. La moitié des appels au 15 se concluent par un simple conseil médical.

Maton

À SAVOIR

Les cinq piliers du dispositif d'urgence

- Le Service d'aide médicale d'urgence (Samu) reçoit les appels au 15 et gère les interventions.
- Sur ordre du Samu et, si nécessaire, le Service mobile d'urgence et de réanimation (Smur) intervient sur place avec des véhicules légers ou des ambulances pour transporter le patient à l'hôpital.
- Des ambulances privées peuvent également intervenir si l'urgence est moins vitale, si le patient ne peut se rendre à l'hôpital par ses propres moyens, ou si aucun véhicule du Smur n'est disponible.
- Les pompiers interviennent en premier lieu, notamment en cas d'accident ou d'extrême urgence en lien avec les équipes de réanimation des Smur. Le Samu et les pompiers sont toujours en étroite relation, le 15 et le 18 étant interconnectés.
- Dans chaque hôpital, le service des urgences reçoit et traite les patients avant de les admettre, le cas échéant, dans un service.
- La permanence des soins, assurée par les médecins libéraux de garde (sur la base du volontariat), parfois regroupée dans une maison médicale de garde, traite les patients quand l'urgence n'est pas considérée comme vitale.



Phanie/Garo
Phanie/Alix

Urgences, ne pas en abuser

Souvent liées à des accès de panique, beaucoup de visites aux urgences pourraient être évitées, laissant ainsi la place à ceux qui en ont un besoin vital. Mais comment savoir qui solliciter ?

L'engorgement des services d'urgence hospitaliers est un problème récurrent en France. Pour le régler, les professionnels de santé réclament régulièrement plus de moyens aux pouvoirs publics. Mais cette difficulté pourrait déjà être atténuée en modifiant peu à peu le comportement des usagers. Pour le docteur Patrick Goldstein, chef du service des urgences au CHU de Lille, et président de la Société française de médecine d'urgence, cette prise de conscience citoyenne est capitale : "D'après nos statistiques, 75 % des personnes admises dans un service d'urgence sont invitées à rentrer chez elles après consultation. Or nous pensons que dans beaucoup de cas, ces passages pourraient être évités."

Premier conseil : mieux vaut prévenir que guérir. Il convient donc, autant que possible, de faire traiter ses problèmes de santé suffisamment tôt par son médecin généraliste. C'est mieux que d'attendre un moment de crise – souvent nocturne – nécessitant l'intervention d'urgence. C'est le cas des personnes atteintes de maladies chroniques, comme l'asthme, qui se compliquent en angine, rhino-pharyngite ou bronchite.

En cas de problème la nuit, on peut aussi se demander s'il n'y a pas lieu d'attendre le lendemain pour voir son médecin traitant, lequel connaît mieux son patient. Certaines douleurs peuvent en effet être amplifiées par l'angoisse de ne pas savoir de quoi on est atteint exactement. Un simple appel au 15 peut aider à se rassurer sur son état.

Enfin, dans de trop nombreux cas, des gens se rendent aux urgences pour la seule et unique raison qu'ils ne connaissent pas de médecin généraliste. Ce n'est bien sûr pas le rôle des urgences de pallier à ce manque d'information.

Pour trouver son médecin, il est conseillé de se rendre à la mairie ou, tout simplement, de demander à son cercle de connaissances. •

Y. L.

À SAVOIR

Que faire en attendant le médecin ?

Une fois l'appel passé, les secours peuvent mettre un certain temps avant d'arriver (huit minutes en moyenne à Paris, et parfois plus en province, en fonction des distances). Or les premières minutes sont souvent cruciales pour le patient. C'est pourquoi le médecin du 15 reste généralement en ligne pour prodiguer des conseils aux proches.

"Il convient d'abord de veiller à sa sécurité, notamment en cas d'accident, puis de le mettre en position de repos, explique Franck Paillard, formateur au service d'urgence de Paris. Il est également important de ne jamais le laisser seul, afin de vérifier qu'il ne perde pas conscience. Et il est conseillé de prendre en permanence son pouls, ou du moins de contrôler la conscience et la respiration."

S'il est déjà inconscient, le médecin du 15 pourra guider les premiers gestes par téléphone. Pour que ceux-ci soient les plus efficaces possible, il est bien sûr recommandé à tous d'apprendre les premiers gestes qui sauvent, comme le massage cardiaque ou la manœuvre de Heimlich (en cas d'étouffement par un corps étranger).

Des stages sont régulièrement proposés par les pompiers ou la Croix-Rouge et d'autres organismes de secourisme. Et, cette année, l'Éducation nationale met en place avec les Samu le programme "Apprendre à porter secours" dans les écoles.



Dans de nombreux départements, les plates-formes téléphoniques du Samu (15) et des pompiers (18) sont situées au même endroit.

BSIP



BSIP/Deloche

Le nombre d'interventions lourdes (celles des Smur) oscille entre 600 000 et 650 000 sorties annuelles, dont 20 000 interventions héliportées.

Pour se former aux premiers gestes d'urgence

Le principal réseau de formation est celui de la Croix-Rouge, qui dispose de 5 000 formateurs sur tout le territoire. La formation de base (Prévention et secours civiques de niveau 1) dure une dizaine d'heures réparties en demi-journées et coûte 60 euros, avec fourniture d'un guide et d'un CD-Rom.

Renseignements : www.croix-rouge.fr ou en composant le 08 20 16 17 18 (0,12 € TTC/min).

Mutuelles à vos côtés

Se former pour les premières minutes

Lorsqu'on est en présence d'une urgence vitale, le facteur temps est déterminant. En cas d'arrêt cardiaque, par exemple, il faut pouvoir agir dans les cinq minutes pour avoir une chance de sauver la victime. Or, entre le moment de l'alerte et l'arrivée des premiers secours (pompiers, Smur), il se passe généralement au moins dix minutes. C'est pourquoi les mutuelles en appellent à la responsabilité citoyenne de leurs adhérents et s'impliquent dans leur formation aux gestes de secours civiques.

Harmonie Auvergne propose désormais une aide financière pour suivre la formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1 proposée par la Croix-Rouge (voir encadré ci-dessus).

En Indre-et-Loire, des salariés de divers établissements de la Mutualité – maisons de retraite, foyers-logements, crèches, etc. – ont reçu une formation aux premiers secours.

Par ailleurs, certaines mutuelles, telles la Mutuelle du Cher et Prévadiès, proposent gratuitement à leurs adhérents des formations courtes (quelques heures) aux gestes d'urgence en direction des enfants en bas âge.

Mais la grande nouveauté, c'est la possibilité en France, depuis cette année, pour une personne non-médecin, d'utiliser un défibrillateur automatisé externe, un appareil portable capable de relancer le cœur par électrochocs en cas d'arrêt cardiaque. Désormais, de nombreuses villes s'en équipent pour les mettre à disposition dans les lieux publics. Certaines mutuelles accompagnent ces installations et participent à la formation de la population.

La Mutuelle de l'Anjou s'est ainsi engagée dans l'achat, l'installation et la maintenance de trois défibrillateurs externes. Depuis février 2008, elle organise une formation à leur utilisation auprès de lycéens et de commerçants de la ville d'Angers. Quatre-vingts d'entre eux seront ainsi formés chaque année pendant trois ans.

Enfin, une campagne pilote vient d'être lancée dans la communauté urbaine de Nancy avec le soutien de Prévadiès. Trois cents défibrillateurs seront disposés dans la ville, et 1 000 volontaires seront formés gratuitement à leur utilisation.

L'idée est de créer un réseau de bénévoles de garde, répartis dans tous les quartiers, qui auront chacun un défibrillateur chez eux et qui seront joignables à tout moment du jour et de la nuit pour intervenir.


Quel que soit l'âge, faire contrôler sa vue régulièrement est important. Selon l'Asnav, 30 % des personnes souffrant d'une anomalie ou d'un défaut visuel l'ignorent ou sont mal corrigées.

Getty Images/P. Parsons

Bien choisir son équipement optique

Lunettes ou lentilles, verres organiques ou minéraux, monture souple ou rigide ? Quelques rappels simples pour mieux s'y retrouver.

Un renouvellement simplifié

Il est possible de renouveler une paire de lunettes et de lentilles directement chez l'opticien. Deux conditions : être âgé de plus de 16 ans et présenter une ordonnance datant de moins de 3 ans. L'opticien peut aussi proposer une correction différente de celle inscrite sur l'ordonnance initiale, en fonction de l'évolution du trouble de la vision. Il faut toutefois qu'il en informe le médecin prescripteur, et qu'il s'assure au préalable que celui-ci n'en avait pas exclu la possibilité par une mention expresse sur l'ordonnance. La toute première prescription par un ophtalmologiste reste obligatoire.

Comment choisir ? Vers qui se tourner ? Les 29 millions de personnes qui ont besoin d'une correction optique éprouvent bien souvent des difficultés à choisir leurs verres et leur monture, tant l'offre est variée. Certains hésitent même entre lunettes et lentilles de contact dont les formules se multiplient également.

Du diagnostic à la prescription

Première démarche, obligatoire pour une première prescription (pour les autres cas, voir encadré) : consulter un ophtalmologiste. "Aller chez l'ophtalmologiste permet un examen approfondi de l'œil", explique le Pr Jean-Claude Hache, membre du conseil scientifique de l'Association nationale pour l'amélioration de la vue (Asnav). Objectif : diagnostiquer un éventuel défaut visuel. Et en fonction du diagnostic, prescrire le verre adapté.

Le simple foyer convient à presque tous les défauts visuels (myopie, hypermétropie, astigmatie, presbytie). "Une seule correction est la même sur toute la surface du verre, soit pour voir de près, soit pour voir de loin", précise Henry-Pierre Saulnier, président de l'Union des opticiens. Les verres double foyer, eux, sont adaptés aux presbytes : la partie haute du verre permet une vision de loin et la partie basse une vue de près. "Mais la vision intermédiaire n'est pas parfaite", nuance Henry-Pierre Saulnier. Le verre progressif corrige ce défaut grâce au passage graduel entre les deux visions. Enfin, "les verres mi-distance ou dégressifs sont conseillés aux jeunes presbytes, car ils constituent une bonne préparation aux verres progressifs", constate Henry-Pierre Saulnier.

Choisir suivant son profil

L'ophtalmologiste prescrit le verre, et le patient choisit la monture, selon ses

goûts, la forme de son visage, et son mode de vie. Avec, bien sûr, à l'esprit, le prix qu'il peut y consacrer. Il est important de tenir compte de son activité professionnelle, de ses loisirs et de son âge. En clair, choisir des lunettes selon l'utilisation qui en sera faite. "Pour un enfant, par exemple, on préférera plutôt des verres organiques, qui sont pratiquement incassables", précise Henry-Pierre Saulnier. Même chose pour les sportifs, les bricoleurs, ou ceux qui travaillent dans un milieu poussiéreux. Il est conseillé une monture légère. À l'opposé, le verre minéral est en cristal, plus fragile et plus lourd mais il résiste mieux aux rayures. Quel que soit le type de verre, il est également possible d'y ajouter des "options" : verres anti-reflets, anti-rayures, anti-salissures (qui limitent l'adhérence de la poussière). Les prix varient considérablement d'une monture à l'autre. Il faut tenir compte des critères de confort, de sécurité et d'efficacité, et de l'aspect esthétique non négligeable. À noter : l'opticien doit toujours communiquer un devis détaillé et fournir l'estimation du montant restant à la charge du client. •

Sandra Mathorel

Et les lentilles ?

Plus pratiques ou plus esthétiques, pour certains, les lentilles ont déjà conquis près de 2,5 millions de Français, principalement des femmes. La plupart des défauts peuvent être corrigés : myopie, hypermétropie, astigmatisme ou presbytie. Les contre-indications les plus courantes concernent les personnes atteintes de maladies de la cornée, de conjonctivites chroniques, d'infections oculaires ou d'insuffisance lacrymale. Ensuite, le port de lentilles se décide au cas par cas par le médecin. "Presque tout le monde peut porter des lentilles, tempère le Pr Jean-Claude Hache, même l'enfant très jeune. Avant 8 ans, cependant, elles doivent être mises et enlevées par un adulte."

Des règles à respecter

L'ophtalmologiste peut proposer le port de lentilles, mais c'est habituellement le patient qui les demande. Après examen de l'œil, le médecin détermine le type de lentilles adaptées (souples, rigides, jetables ou permanentes). Il explique également leur durée de vie : journalières, bimensuelles, mensuelles, annuelles…
Dans tous les cas, il faut scrupuleusement respecter certaines règles d'hygiène : se laver les mains avant toute manipulation, changer le liquide nettoyant tous les jours, éviter tout bain de mer et de piscine, ne jamais garder une lentille si l'œil est irrité, ni remettre une lentille usée, etc. Le B.A.-BA pour éviter rougeurs, inflammations. Enfin, porter des lentilles exige de posséder une paire de lunettes, ne serait-ce que pour "reposer" ses yeux de temps en temps… De plus, pour conduire un véhicule avec la mention "correction optique obligatoire" un porteur de lentilles cornéennes doit avoir des lunettes avec lui. Même avec des lentilles on ne peut se passer totalement de lunettes. •

S. M.

Pour en savoir plus

Asnav (Association nationale pour l'amélioration de la vue)
185, rue de Bercy,
75579 Paris Cedex 12.
www.asnav.org

Société française d'ophtalmologie (SFO)
17, villa d'Alésia, 75014 Paris.
Rencontres grand public : n° vert
0 800 801 116. www.sfo.asso.fr

Les Opticiens Mutualistes
Pour trouver l'un des 450 Opticiens Mutualistes, allez sur **www.mutualite.fr**, rubrique "Services des mutuelles", puis "Les services d'optique mutualistes".
Tél. : **0 811 91 92 93** (prix d'un appel local à partir d'un poste fixe).


MATTON/DR

Les lentilles colorées, sans correction, sont des produits cosmétiques vendus sans ordonnance, et donc sans contrôle de la cornée. Et le conseil du spécialiste reste toujours une sécurité.

Imagerie médicale

Une précision extrême

Permettre des diagnostics toujours plus fins, tel est l'apport médical du scanner. Décryptages.

QUESTION À…
Robert Lavayssière,
médecin radiologue (95)

« Quels sont les avantages du scanner ? »

"Côté patients, il s'agit d'un examen sur mesure, conduit par les équipes médicales en fonction de la pathologie recherchée. Le scanner se caractérise également par sa grande précision, rendue possible non seulement grâce à la machine elle-même, mais aussi à la puissance de l'informatique qu'elle requiert. Par ailleurs, le scanner permet, par ses diagnostics précoces, de recourir à des soins dispensés hors de l'hôpital (également appelés soins ambulatoires). Conséquence : dans certains cas, l'hospitalisation n'a plus lieu d'être, dans d'autres, les séjours à l'hôpital se trouvent raccourcis. Un bénéfice économique majeur et souvent méconnu."

Technique phare d'investigation du corps, le scanner est un examen de plus en plus pratiqué dans l'univers de l'imagerie médicale. Contrairement à l'IRM (qui utilise les propriétés des champs magnétiques) et à l'échographie (qui fait appel aux ultrasons), le scanner repose sur une exposition à des rayons X.
Sa particularité : fournir une photographie de l'organisme sous forme de coupes. Il permet ainsi de présenter des images dans une multitude de plans, pour une étude très ciblée de chaque type de tissu. Une différence majeure avec la radiologie traditionnelle qui, elle, est une projection de l'organisme sur un seul et même plan. Qu'il s'agisse de dépister ou de suivre l'évolution d'une maladie, le scanner permet de visualiser des anomalies qu'une échographie ou une radiographie n'auraient pas permis de détecter. Car le véritable intérêt médical du scanner réside dans son extrême précision. Si le scanner peut tout explorer, ses premières applications demeurent le cerveau, le thorax, l'abdomen et les os pour révéler infections, hémorragies, kystes, tumeurs et autres ganglions. Au-delà de sa technicité, il faut savoir que l'examen est rapide, indolore et dépourvu de risques (faibles doses de rayons X et nombreuses précautions pour limiter la zone examinée). À savoir : allergies et grossesse sont à signaler. ●

Isabelle Vincent

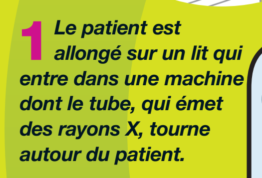
LEXIQUE

I COMME IODE
L'iode contenu dans le produit de contraste, parfois injecté au patient, met en évidence certaines parties du corps qui autrement resteraient invisibles. C'est une sorte de colorant radiologique.

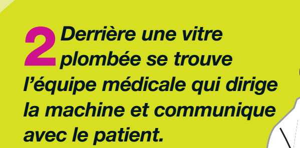
R COMME RAYONS X
Les rayons X sont une forme de rayonnement électromagnétique à haute fréquence.

SCANNERS DE DEMAIN
Les techniques de demain tendent vers une précision anatomique toujours plus grande, un examen des organes en des temps record (un tiers de seconde pour visualiser un cœur), des doses de rayons X encore plus faibles et, enfin, la détection de certaines pathologies dont on soupçonnait l'existence. Exemple : dépistage d'un syndrome de mort subite de l'adolescent sportif.

Comment se déroule l'examen ?



1 Le patient est allongé sur un lit qui entre dans une machine dont le tube, qui émet des rayons X, tourne autour du patient.

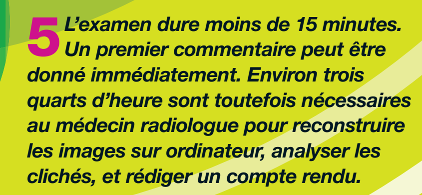


2 Derrière une vitre plombée se trouve l'équipe médicale qui dirige la machine et communique avec le patient.

3 Un cathéter (petit tuyau) est posé dans une veine du bras si l'injection d'un produit de contraste à base d'iode est nécessaire.

4 Pour la réalisation des clichés, le patient reste immobile et bloque sa respiration quelques secondes.





5 L'examen dure moins de 15 minutes. Un premier commentaire peut être donné immédiatement. Environ trois quarts d'heure sont toutefois nécessaires au médecin radiologue pour reconstruire les images sur ordinateur, analyser les clichés, et rédiger un compte rendu.

Viva Design/V. Béné

Drogue : détecter et aider

Non, cela n'arrive pas qu'aux autres... Parfois, le comportement d'une personne de notre entourage semble transformé : est-elle touchée par une addiction ? Comment le savoir ? Comment l'aider ?

QUESTION À
Dr Denis Richard,
pharmacologue

« Qu'est-ce qu'une drogue ? »

"Il s'agit d'une substance psychoactive, quelle qu'elle soit, dont l'usage peut devenir abusif et entraîner une dépendance, c'est-à-dire que la personne a perdu la liberté de s'abstenir de consommer ce produit. Il existe des drogues qui ne sont pas des substances chimiques – comme le jeu, voire le shopping compulsif – avec les mêmes conséquences psychopathologiques. Le terme de drogue n'a donc rien à voir avec le fait qu'elle soit licite ou non, cette distinction étant d'ordre juridique et culturel. Les spécialistes sont aujourd'hui unanimes à considérer le problème de manière globale, le tabac et l'alcool faisant donc partie des drogues."

Un adolescent qui se renferme sur lui-même, un adulte qui se détache de tout ce qui l'intéressait, un ami qui semble perdre pied sans raison… Faut-il s'inquiéter ? Les toxicomanies, qu'elles soient licites ou non, touchent toutes les catégories sociales et tous les âges.

Signaux d'alarme

"Il existe deux types de signes, nous explique le Dr Alain Morel, psychiatre. Les premiers sont les signes directs qui sont liés aux effets du produit considéré." Yeux rouges ou dilatés, état d'ivresse, difficultés inhabituelles de communication sont autant d'indices qui peuvent mettre la puce à l'oreille. Tout en sachant que les personnes qui s'adonnent à ce type d'addiction se laissent rarement voir dans le moment aigu de la consommation. "Les deuxièmes signes, et selon moi les plus importants, sont ceux qui concernent les signes de mal-être. Ce sont des indices de toute sorte qui vont de la difficulté de concentration, l'instabilité de l'humeur, un contexte de rupture de lien affectif et communautaire. Les drogues sont un problème lorsqu'elles sont utilisées pour tenter de soulager des souffrances ou des difficultés de la vie, car elles finissent toujours par les aggraver."

Attention danger

Pour pouvoir déterminer le seuil d'alarme, il faut cette fois distinguer les adolescents des adultes. Dans le premier cas, dès l'apparition d'un problème de type compulsif, il est important de poser des limites et de tenter de dialoguer. Il s'agit d'abord d'essayer de comprendre les raisons du mal de vivre de l'enfant. Ensuite, si possible, de le mettre en garde et



3 500 consommateurs de cannabis ont été accueillis en 2005 dans des structures spécialisées.

GETTY IMAGES

Commencer, c'est prendre le risque de ne plus pouvoir arrêter.

GETTY IMAGES

d'expliciter les risques liés à l'usage du produit considéré. Chez les adultes, deux éléments sont à prendre en compte : la conduite addictive bien sûr, avec la présence d'un comportement compulsif qui se répète de plus en plus, mais aussi un phénomène que les spécialistes appellent la "centration" : on centre son existence sur un objet qui finit par tout envahir et qui nous empêche de jouir du quotidien.
Attention, il ne s'agit pas d'une maladie avec des signes et une échelle : chaque cas présente sa subjectivité. "Il est avant tout important de manifester son intérêt pour l'autre tout en respectant sa liberté", conclut le Dr Morel.

Le temps de l'écoute et de l'action

Paradoxalement, avant d'être une compensation, une addiction est une recherche de bien-être. Dès qu'elle se transforme en souffrance et en incapacité de vivre pleinement sa vie, il est important de consulter. Le médecin traitant est le premier interlocuteur pour se renseigner sur les personnes compétentes à proximité du domicile. L'idée étant d'organiser un sevrage de la dépendance sous les conseils d'un professionnel. Cette prise en charge s'appuie aussi sur un accompagnement psychothérapeutique. Un soutien qui permet de travailler sur la (ou les) problématique(s) à laquelle la consommation de drogue fait écho. •

Odile Chabriac

Pour en savoir plus

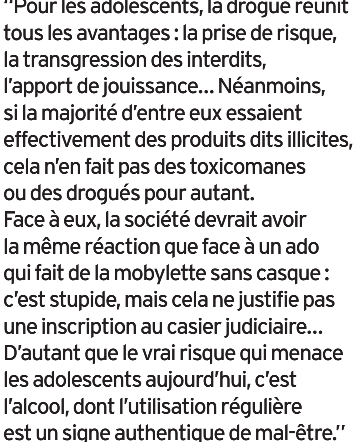
- **Drogues Info Service.** 7 jours sur 7, 24 heures sur 24, appel anonyme et gratuit : **0800 23 13 13.**
- **Écoute Cannabis.** De 8 h à 20 h, prix d'une communication locale depuis un poste fixe : **0811 91 20 20.**
- **Tabac Info Service : www.tabac-info-service.fr.**
- **La Mildt** (Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie) est au cœur du dispositif français de lutte contre les toxicomanies. Son site : **www.drogues.gouv.fr.**

À lire

Les drogues, par les Dr Lowenstein, Dr Tarot, Dr Phan et Pierre Simon (éd. Librio, 2005, en partenariat avec la Mutualité Française, 2 €), est un guide pratique très complet des drogues "illicites".
Tristes paradis, par Denis Richard (éd. Larousse, 2007. 19,90 €), fait le point sur toutes les drogues et les moyens de s'en sortir.

POINT DE VUE

" Le juste comportement avec un adolescent "



"Pour les adolescents, la drogue réunit tous les avantages : la prise de risque, la transgression des interdits, l'apport de jouissance... Néanmoins, si la majorité d'entre eux essaient effectivement des produits dits illicites, cela n'en fait pas des toxicomanes ou des drogués pour autant.
Face à eux, la société devrait avoir la même réaction que face à un ado qui fait de la mobylette sans casque : c'est stupide, mais cela ne justifie pas une inscription au casier judiciaire... D'autant que le vrai risque qui menace les adolescents aujourd'hui, c'est l'alcool, dont l'utilisation régulière est un signe authentique de mal-être."

Dr Michel Hautefeuille,
psychiatre

QUIZ



GETTY IMAGES/JEFFREY HAMILTON

Drogue ou pas ?

Le problème de la drogue est un problème complexe où le risque n'est pas toujours où l'on croit. Au-delà de la distinction drogue légale ou illégale, il est important de comprendre qu'une addiction peut renvoyer à une souffrance personnelle ou à un mal de vivre. Vérifiez si vous savez démêler le vrai du faux.

	Vrai	Faux
1) POUR VOIR SI QUELQU'UN SE DROGUE, IL SUFFIT DE REGARDER SES PUPILLES.	☐	☐
2) LES DROGUES SONT DES PRODUITS CHIMIQUES QUI ONT UNE ACTION PHYSIOLOGIQUE.	☐	☐
3) L'ALCOOL EST CONSIDÉRÉ COMME UNE DROGUE.	☐	☐
4) LES PROBLÈMES DE DROGUE CONCERNENT PRINCIPALEMENT LES ADOLESCENTS.	☐	☐
5) LA PREMIÈRE CHOSE À FAIRE LORSQU'UN AMI FUME "DE L'HERBE" EST DE L'EMMENER CHEZ LE MÉDECIN.	☐	☐
6) UNE ADDICTION SERT DANS UN PREMIER TEMPS À APPORTER DU BIEN-ÊTRE.	☐	☐
7) UN ACCOMPAGNEMENT PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE EST NÉCESSAIRE POUR AIDER UNE PERSONNE À SE SEVRER.	☐	☐
8) LE FAIT QU'UNE DROGUE SOIT LÉGALE NE LA REND PAS MOINS DANGEREUSE.	☐	☐
9) AUJOURD'HUI, LE PREMIER DANGER POUR LES ADOLESCENTS EST L'ALCOOL.	☐	☐
10) UN ADOLESCENT QUI FUME DU HASCHICH SUR LA VOIE PUBLIQUE PEUT FAIRE L'OBJET DE POURSUITES JUDICIAIRES.	☐	☐

SI VOUS AVEZ

Plus de 7 bonnes réponses, vous avez saisi la subtilité du problème.
Moins de 3 bonnes réponses, relisez avec attention l'article précédent et n'hésitez pas à vous documenter davantage.
Entre les deux, vous connaissez les bases, mais peut-être êtes-vous encore influencé par certains discours.

Vrai : 3. 6. 7. 8. 9. 10. (en théorie)
Faux : 1. 2. 4. 5.

Erratum : dans le numéro d'Essentiel Santé Magazine publié en novembre 2007, en page 24, la réponse à la question 7 du quiz est notée une fois en vrai et une fois en faux. Il fallait lire et comprendre "vrai" comme indiqué dans le texte page 23.



Getty Images

Prévoyance

Faire face à la dépendance

Pour ne pas peser financièrement sur vos proches en cas de dépendance, votre mutuelle vous propose Vivalis. Une garantie qui vous permet de bénéficier d'une rente mensuelle.


PHOTONONSTOP

Penser à l'avenir, pour éviter de faire peser

Personne n'est à l'abri d'un accident, d'une maladie de longue durée, ou tout simplement des effets de la vieillesse. À 68 ans, Yvette doit ainsi se déplacer en fauteuil roulant à la suite d'un accident de la route. "Il y a plein de choses qu'elle ne peut plus faire toute seule, comme se lever, s'habiller ou se laver…, constate son fils, une personne vient donc chaque jour pour l'aider."
Si l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), accordée par le conseil général, constitue déjà une aide pour les personnes en situation de dépendance physique et/ou mentale, elle reste encore trop souvent insuffisante. C'est ce qui avait amené Yvette à souscrire un contrat Vivalis il y a trois ans. Les 53,42 € qu'elle a versés chaque mois lui permettent aujourd'hui de toucher un supplément de 900 € mensuel, et de pouvoir ainsi régler les prestations de son aide à domicile.

Vivalis Services

En souscrivant à la garantie Vivalis, vous bénéficiez d'un service d'information et de conseil : Vivalis Services. 24 h/24 et 7 j/7, des professionnels (médecins, assistantes sociales…) sont à votre écoute pour répondre à toutes vos questions liées, de près ou de loin, à la dépendance. Mais aussi pour vous accompagner et vous guider lorsque la dépendance survient.

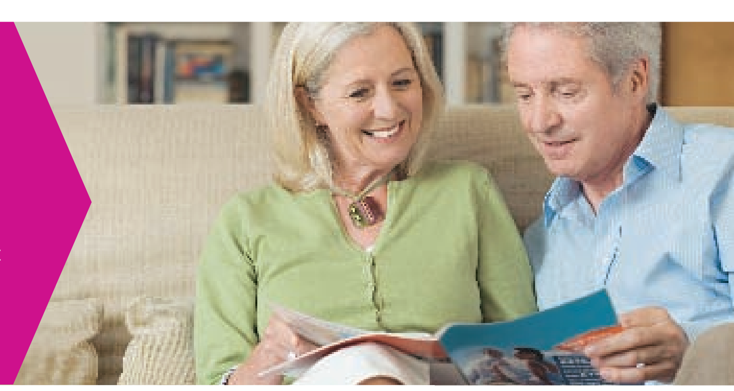
De 45 à 75 ans

La garantie Vivalis s'adresse à toute personne âgée de 45 à 75 ans. Vous choisissez, à la signature du contrat, le mode de cotisation – viagère "stable" ou viagère "dégressive" –, ainsi que le montant de la rente viagère que vous souhaitez toucher chaque mois en cas de dépendance totale. Une fois ce montant fixé (entre 300 et 1 500 €), et selon votre âge, votre mutuelle calcule le montant de votre cotisation mensuelle. Plus vous souscrivez tôt, plus le montant de la cotisation est faible. Si vous optez, par exemple, pour une cotisation viagère "stable", et si vous souhaitez percevoir une rente mensuelle de 300 € en cas de dépendance totale (GIR 1 ou 2), votre cotisation mensuelle sera de 8,75 € si vous souscrivez à 50 ans. Mais elle sera de 23,21 € à 70 ans. Vous bénéficiez, par ailleurs, d'une réduction de 10 % du montant total de votre cotisation pour une adhésion simultanée en couple.
Vous ne remplirez qu'un questionnaire médical simplifié à la souscription. C'est le médecin-conseil de votre mutuelle qui déterminera, le moment venu, le niveau de votre dépendance, en s'appuyant sur la grille "Aggir" élaborée par le syndicat national de gérontologie. En cas de dépendance totale (GIR 1 ou GIR 2), vous recevrez chaque mois 100 % du montant de la rente viagère déterminée. En cas de dépendance partielle (GIR 3), le versement sera alors de 75 % de la rente. Si vous avez souscrit l'option Vivalis

QUESTIONS/RÉPONSES

DES CONSÉQUENCES FINANCIÈRES

Ai-je vraiment besoin d'une garantie en complément de mes revenus ?
La dépendance coûte cher. En cas de perte d'autonomie, le recours à une aide à domicile peut atteindre 3 000 € par mois, et l'hébergement en maison de retraite médicalisée ou en établissement spécialisé être compris entre 1 300 et 2 700 € par mois. Il est alors difficile de compter sur ses seuls revenus.





sur ses proches les conséquences financières de la dépendance.

Plus, un capital "aménagement domicile", d'un montant égal à cinq fois celui de la rente mensuelle choisie, vous sera également versé au moment de l'entrée en dépendance (GIR 1, 2, 3 ou 4).

Les avantages "mutuelle"

Si l'APA n'est versée qu'à partir de 60 ans, Vivalis peut l'être dès 45 ans. Le versement de la rente intervient dès le jour de la réception de votre demande de reconnaissance de l'état de dépendance. En cas de maladie, il existe un délai d'attente de douze mois. Celui-ci peut être porté à trois ans pour les maladies neurologiques ou psychiatriques. Bien évidemment, le paiement des cotisations cesse dès le premier versement de la rente. Enfin, pour aider ceux qui ne peuvent plus payer leur cotisation, votre mutuelle a prévu de maintenir une rente partielle après dix ans de souscription. •

Brigitte Imber
Marie-France Lacour

Contact

Pour en savoir plus sur **Vivalis,** contactez un conseiller de votre mutuelle.

LES MUTUELLES S'ENGAGENT

"Accompagner les adhérents dans tous les moments de la vie"

Être "Plus proches, plus humains et plus utiles" c'est, pour les mutuelles d'Harmonie Mutuelles, accompagner ses adhérents dans tous les moments de leur existence, y compris les plus difficiles. C'est ce qui les a conduites à mettre en place des solutions de prévoyance pour les aider à affronter les événements de la vie, en complément de leur garantie. Et c'est pour permettre aux mutualistes d'épargner à leurs proches les conséquences financières liées à la dépendance, physique ou psychique, que les mutuelles d'Harmonie Mutuelles ont créé la garantie Vivalis.

ALLOCATION D'AUTONOMIE

L'APA n'est-elle pas suffisante pour couvrir les dépenses entraînées par une perte d'autonomie ?

Si l'allocation personnalisée d'autonomie prend effectivement en charge une partie des frais liés à une situation de dépendance, elle peut tout de même laisser à votre charge jusqu'à 67 % de ces dépenses. De plus, elle n'est versée qu'aux personnes de plus de 60 ans, alors que la garantie Vivalis peut l'être dès 45 ans.

PHOTONONSTOP

LA GRILLE AGGIR

Comment est évaluée la situation de dépendance ?

Pour une évaluation objective de votre état de dépendance, votre mutuelle se base sur la grille officielle Aggir (Autonomie gérontologique groupe ISO-ressources). Cette grille définit six niveaux de dépendance appelés GIR* : dépendance totale, mentale et corporelle (GIR 1) ; grande dépendance (GIR 2) ; dépendance corporelle (GIR 3) ; dépendance corporelle partielle (GIR 4) ; dépendance légère (GIR 5) ; pas de perte d'autonomie (GIR 6).

**Définitions décrites à titre d'information et sans valeur contractuelle.*



Un guide sur les maladies professionnelles

Un nouveau guide sur les maladies professionnelles vient de paraître. Édité par l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS), il permet d'accéder aux tableaux du régime général et du régime agricole de la Sécurité sociale. L'objectif est d'améliorer l'information de tous les publics concernés par les maladies professionnelles, leur reconnaissance et leur prévention. Une double entrée des tableaux est proposée : par symptôme et pathologie d'une part (elle intéresse plus particulièrement les médecins), par agents nocifs et situations de travail d'autre part. Consultable en ligne sur le site www.inrs.fr ou sur demande en version papier à l'INRS.

INRS – Centre de Paris
30, rue Olivier-Noyer,
75680 Paris Cedex 14.
Tél. : 01 40 44 30 00
Fax : 01 40 44 30 99

EN BREF

Accidents du travail : l'automobile en cause

52 % des accidents mortels du travail des salariés du régime général sont des accidents de la route. À tel point que les acteurs de la sécurité routière se mobilisent pour sensibiliser les chefs d'entreprise à la réduction du risque. Argument avancé : la sécurité des salariés conducteurs et, accessoirement, la maîtrise des coûts directs et indirects (responsabilité pénale des cadres et chefs d'entreprise), liés aux accidents.

Les Opticiens Mutualistes équipent aussi les entreprises

Les Opticiens Mutualistes assurent également la fourniture de lunettes de protection aux entreprises. Quelle que soit l'activité professionnelle, ils proposent des protections adaptées en fonction des besoins : montures en métal, en plastique ignifugé, avec coussinet nasal, branches réglables en hauteur, protection latérale, traitement des verres pour supporter la chaleur, la lumière, etc.
Pour connaître les coordonnées et horaires d'ouverture des points de vente Les Opticiens Mutualistes, appeler le 0 811 91 92 93 entre 8 heures et 20 heures (coût d'un appel local).

Le portail de la création d'entreprise

Régulièrement actualisé, le site internet de l'Agence pour la création d'entreprises (www.apce.com) s'adresse à tous ceux qui souhaitent s'établir à leur compte. Selon ses compétences et ses motivations, chacun est accompagné, étape par étape jusqu'au démarrage de son activité. Rédigé par des experts, ce portail est une mine d'informations pratiques : statuts juridiques de l'entreprise et du dirigeant, étude de marché, financement, aides publiques, adresses utiles.

APCE
14, rue Delambre, 75682 Paris Cedex 14.
Tél. : 01 42 18 58 58
Fax : 01 42 18 58 00



85 000 abonnés reçoivent déjà une lettre bimensuelle de l'APCE.



Le simple fait de sourire au téléphone aide à réduire les tensions.

PHANIE/BURGER

Comment gérer son stress ?

Le stress s'impose aujourd'hui de plus en plus souvent dans nos vies. S'il semble difficile de l'éviter, il est possible d'apprendre à le gérer, voire de l'atténuer.

Lassitude quotidienne ? Sentiment d'irritabilité, de déprime ? Incapacité à trouver le sommeil malgré la fatigue ? Les marques du stress sont nombreuses et peuvent s'aggraver avec le temps.

Le stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception des contraintes et la perception des ressources dont on dispose pour y faire face. "Selon le contexte et la personnalité, le stress peut alors paralyser, accélérer, ou désorganiser les comportements individuels", explique le Dr Patrick Légeron, psychiatre et fondateur d'un cabinet spécialisé dans le stress. Il propose trois moyens pour y remédier.

• Agir sur les "stresseurs"

La solution la plus simple et la plus évidente est d'éliminer les facteurs de stress. Plus facile à dire qu'à faire ! "Essayez en tout cas d'en réduire le nombre et l'intensité", poursuit le spécialiste.

• Limiter l'impact du stress avec différentes stratégies

– La relaxation agit au niveau physiologique. Elle peut être improvisée, quand on se sent débordé, via des "relaxations minute" : il suffit de respirer profondément, d'apprendre à relâcher épaules et mâchoires, ou simplement de faire un tour du pâté de maisons.

– L'affirmation de soi module le comportement. "Ni inhibé, ni agressif, un comportement affirmé permet d'exprimer ses opinions, émotions et besoins, dans le respect de ceux d'autrui", précise Patrick Légeron.

– La gestion des émotions, pour ne pas se laisser envahir : on essaye d'abord de les identifier, de les accepter, puis de les exprimer.

– Un travail de retour sur soi peut assurer un retour à l'équilibre : il s'agit de relativiser les situations en prenant conscience que la perception que nous en avons est souvent subjective. Si cette réflexion peut être menée individuellement, un thérapeute – médecin de famille ou spécialiste de la santé psychique – peut aider à prendre du recul.

• Améliorer sa résistance

Il est important d'intégrer dans sa vie des comportements sains : pratiquer une activité physique régulière ; limiter le recours aux toxiques et aux stimulants ; prendre soin de son sommeil ; penser, enfin, à se faire plaisir au quotidien. •

Odile Chabriac

Pour en savoir plus

À consulter

L'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (Anact) assume une fonction d'expertise, de conseil et de formation dans les domaines des conditions de travail, de l'emploi et de la gestion des ressources humaines, auprès des partenaires sociaux et des acteurs de l'entreprise : 4, quai des Étroits, 69321 Lyon Cedex 05. Tél. : **04 72 56 13 13.** **www.anact.fr**.

À lire

- ***Le stress au travail,*** par le Dr Patrick Légeron, éd. Odile Jacob Poche, 2003, 380 p. 8 €. Un état des lieux complet sur les risques du stress et le rôle de l'entreprise dans sa prévention.
- ***Maîtriser son stress.*** *Mieux le connaître, mieux se connaître,* par Sébastien Tubeau, éd. Jouvence, 2001, 92 p. 4,90 €. Un ouvrage plein d'idées à mettre en œuvre au quotidien pour ne pas se laisser envahir par le stress.

Ostéopathie, mode d'emploi

Pour beaucoup, l'ostéopathie représente une solution qui a fait ses preuves. Mais que recouvre cette discipline, que faut-il en attendre et comment reconnaître les bonnes pratiques ?



L'ostéopathie doit aider le patient à rester en bonne santé.

BSIP / MENDIL

L'ostéopathie est une thérapeutique qui se fonde sur des manipulations manuelles de certaines structures du corps (articulations, muscles, tendons…). Basée sur une approche globale de la personne, elle a un objectif clair : contribuer à restaurer l'équilibre et l'harmonie du fonctionnement des différents systèmes de l'organisme.

Elle peut prévenir et remédier à des troubles fonctionnels du corps humain, comme par exemple des douleurs articulaires ou des problèmes liés au système musculo-squelettique. Dans ce cadre, l'ostéopathie répond à des problèmes aigus (choc lors de la pratique d'un sport) ou chroniques (douleurs liées à une mauvaise posture, mal de dos, manque de sommeil, stress…). Elle peut aussi répondre à d'autres dysfonctionnements tels que ceux de l'appareil circulatoire ou digestif.

Comment ça marche ?

L'ostéopathe doit d'abord évaluer si le motif de consultation relève réellement de sa compétence. La première séance est donc consacrée au dossier médical et à l'observation du corps par une palpation, de manière statique puis dynamique, pour déterminer l'origine de la douleur. Les séances suivantes sont consacrées aux manipulations sur les zones de blocage préalablement identifiées avec des gestes très doux, sans forcer au-delà des limites physiologiques, ni provoquer de douleur.

L'ostéopathie entraîne des résultats dès la 2e ou 3e séance. Et, dans bien des cas, contribue à diminuer le recours trop souvent systématique aux médicaments.

Mais, attention, l'ostéopathie ne peut pas tout : des maladies comme le cancer, le diabète, l'hypertension, les malformations congénitales, les maladies infectieuses et bien d'autres pathologies ne relèvent aucunement de son domaine d'intervention. •

Brigitte Imber
En collaboration avec Daniel Coutant

Prise en charge de la mutuelle

Les adhérents peuvent bénéficier d'un forfait annuel selon la garantie santé souscrite. **Pour en savoir plus, contactez votre mutuelle.**

POINT DE VUE

« L'article 1 du décret du 25 mars 2007 a clarifié les choses : l'ostéopathe est habilité à pratiquer des manipulations (non forcées), uniquement sur les problèmes fonctionnels. Si, lors de la première visite du patient, nous détectons un problème organique (traumatisme crânien sévère, plaie…), nous devons le renvoyer vers son médecin traitant, voire une structure hospitalière. C'est par exemple ce que j'ai fait quand j'ai détecté, chez une personne se plaignant d'une douleur au bras, une phlébite qui exigeait un traitement rapide par la médecine traditionnelle. Le rôle d'un ostéopathe n'est pas de guérir les patients mais de les aider à rester en bonne santé. »

François Thimjo, ostéopathe,
vice-président de la Chambre nationale des ostéopathes

En savoir plus

Reconnue en 2002, l'ostéopathie est encadrée par décrets depuis l'année dernière. Pour la pratiquer, il faut désormais être diplômé de l'une des écoles agréées par l'État. Tout praticien ostéopathe, quel que soit son corps d'origine (médecin généraliste, kinésithérapeute, paramédical…) doit suivre un tronc commun de formation. Les ostéopathes reconnus seront bientôt inscrits sur des listes préfectorales. Leurs coordonnées seront disponibles auprès des Directions départementales des affaires sanitaires et sociales (DDASS) ou des préfectures à partir de juillet 2008.

"Leïla", lauréat du prix Solidarité 2008

Après avoir récompensé Jean-Michel Defromont, Éric-Emmanuel Schmitt, Philippe Claudel et Hervé Baslé, le prix Solidarité a, cette année, été décerné à Dalila Kerchouche pour son livre *Leïla*.

Depuis 2004, le prix Solidarité, prix littéraire des mutuelles d'Harmonie Mutuelles, récompense un roman français qui met en avant la solidarité, la dignité, la générosité, la tolérance et le respect de la personne humaine. Des valeurs que l'on retrouve dans *Leïla*, l'ouvrage de Dalila Kerchouche, lauréate du prix Solidarité 2008.

"Leïla", le parcours d'une fille de harki

Leïla est le témoignage d'une adolescente, fille de harki, qui, convaincue que "tous les hommes naissent libres et égaux", va engager une lutte au nom de la dignité humaine et affronter les préjugés d'une époque. C'est son enfance dans les camps de regroupement, mis en place après la guerre d'Algérie, que raconte Dalila Kerchouche dans son roman. Écriture poignante, héroïne attachante… un savant mélange qui décrit la révolte d'une jeune fille face aux conditions de vie difficiles dans les camps, et fait partager aux lecteurs le combat de cette adolescente pour la dignité humaine et le respect mutuel.

Au travers des rencontres de son personnage, l'auteur dépeint des valeurs qui lui sont chères : l'entraide, la générosité et la solidarité. ●

Karine Dubois
André Vignau



Remise du prix

La remise du prix Solidarité 2008 se tiendra le samedi 15 mars au Salon du livre à Paris de 11 h à 12 h 30. Échanges avec Dalila Kerchouche, séance de dédicaces… un moment privilégié pour dialoguer avec l'auteur lauréat.

Jury 2009

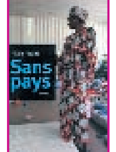
Inscrivez-vous ! Vous êtes adhérent, et, vous aussi, vous souhaitez participer au jury de lecteurs du prix Solidarité 2009. Pour être sélectionné et découvrir les valeurs défendues dans chacun des ouvrages en lice, envoyez une lettre de motivation avant le 16 juin 2008 à Harmonie Mutuelles, prix Solidarité, 28, rue de Rennes, BP 21, 49010 Angers Cedex 01 ou par courriel à **valerie-menanteau@harmonie-mutuelles.fr.**

En compétition

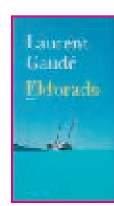
Quatre autres ouvrages concouraient pour le prix Solidarité 2008. Retour sur leurs auteurs et leurs univers.



• AU CŒUR DE L'OMBRIÈRE
À travers l'histoire de deux sœurs, l'une blanche, l'autre noire, qui arrivent peu à peu à surmonter les préjugés du racisme inconscient et du racisme au quotidien, Charlotte Dubreuil donne toute sa dimension à une valeur essentielle : le respect.



• SANS PAYS
Ce roman d'Alain Absire décrit le quotidien angoissant des sans-papiers et y dépeint toute la solidarité existante entre eux.



• ELDORADO
Laurent Gaudé fait mesurer aux lecteurs la somme de souffrances et de sacrifices des immigrés clandestins, à travers l'odyssée croisée de deux hommes. Le policier, qui va vivre à l'envers le voyage des immigrés qu'il traquait jusque-là, et le Soudanais qui abandonne tout pour se mettre en chemin.



• LES SABLIERS DU TEMPS
Virginie Langlois y dépeint la puissance de l'amour de la vie et des autres tout au long d'un roman très poétique, dans lequel une femme recueille des enfants rescapés de la guerre d'Irak.

CONTACT > essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr.

Les pages spéciales Harmonie Mutuelles s'adressent à des adhérents en contrat collectif de la Mutuelle de l'Anjou, de la Mutuelle de Vendée, de Prévadiès, et de la Touraine Mutualiste.

auto . moto . bateau . habitation . accidents de la vie
assurance vie . entreprises . responsabilités

La Matmut elle assure...

www.matmut.fr

Nos contrats

- auto, moto…
- habitation, responsabilité civile
- jeunes
- assurance vie
- accidents de la vie
- entreprises
- bateau
- chasse

Nos services

- protection juridique
- assistance (à domicile comme en déplacement)
- crédits
- prêt immobilier
- produits d'épargne

